



Shakshuka met ei en cannellinibonen

Met ciabatta en feta



VARAS ROSÉ

De cannellinibonen met feta zijn zalig bij deze Varas rosé. Deze wijn is gemaakt van cabernet sauvignon, wat zorgt voor stevige tannines om het gerecht te ondersteunen.



Sjalot



Knoflookteen



Rode peper *



Pruimtomaat *



Cannellinibonen



Spinazie *



Vrije-uitlooper *



Feta *



Verse krulpeterselie *



Ciabatta met zonnebloempitten

Totaal: 25-30 min.

Veggie

Gemakkelijk

Quick & Easy

Eet binnen 3 dagen

Shakshuka is een eenpansgerecht met een saus op basis van tomaten, waarin je eieren pocheert. Deze shakshuka maak je met cannellinibonen en feta. Samen met de eieren is dit een volwaardige vegetarische maaltijd. Het volkoren ciabattabroodje met pitten kun je gebruiken om in de saus te dopen. De verse krulpeterselie maakt het helemaal af.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Vergiet en wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **shakshuka met ei en cannellinibonen**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 210 graden. Snijd de **sjalot** in fijne ringen en pers of snijd de **knoflook** fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **tomaat** in blokjes. Laat de **cannellinibonen** uitlekken in een vergiet.



2 GROENTEN BAKKEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **sjalot**, **knoflook** en **rode peper** 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **tomaat** en **cannellinibonen** toe aan de wok of hapjespan. Voeg vervolgens de **spinazie**, eventueel in delen, toe en laat al roerend slinken.



3 SAUS KOKEN

Voeg 1 el water per persoon toe en verkruimel het groentebouillonblokje boven de wok of hapjespan. Breng aan de kook en laat 3 minuten, afgedekt, zachtjes koken op middellaag vuur.



4 EIEN LATEN STOLLEN

Maak kuiltjes in het groentemengsel en breek hierin de **eieren**. Verkruimel de **feta** over de shakshuka en bestrooi met peper en zout. Dek de pan af en laat de **eieren**, afgedekt, 10 minuten stollen. Haal de laatste 5 minuten de deksel van de pan en zet het vuur hoger zodat overtollig vocht kan verdampen.



5 CIABATTA BAKKEN

Snijd ondertussen de **krulpeterselie** fijn en bak de **ciabatta** 6 – 8 minuten in de voorverwarmde oven.



6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de **krulpeterselie**. Serveer met de **ciabatta**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st) *	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Pruimtomaat (st) *	2	4	6	8	10	12
Cannellinibonen (blik)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Spinazie (g) 23 *	100	200	300	400	500	600
Vrije-uitloepi (st) 3 *	2	4	6	8	10	12
Feta (g) 7 *	25	50	75	100	125	150
Verse krulpeterselie (takjes) 23 *	1	2	3	4	5	6
Ciabatta met zonnebloempitten (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Groentebouillonblokje* (st)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Peper & zout*	naar smaak					

* Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3042 / 727	418 / 100
Vet totaal (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,2
Koolhydraten (g)	58	8
Waarvan suikers (g)	12,5	1,7
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	4,0	0,6

ALLERGENEN


1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 21) Melk/lactose

22) Noten 23) Selderij 25) Sesam 27) Lupine

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 47 | 2017

